

O PROCESSO CENTRAL DO YOGA INTEGRAL

Eu disse que o modo mais decisivo para a Paz ou o Silêncio virem é por uma descida do alto. De fato, na realidade, embora nem sempre em aparência, é dessa forma que eles sempre vêm; - não sempre em aparência, porque o sadhaka nem sempre está cômico do processo; ele sente a paz assentando-se nele ou pelo menos manifestando-se nele, mas não é consciente de como nem quando ela vem. É verdade que tudo o que pertence à consciência mais alta vem de cima, não apenas a paz e o silêncio espirituais, mas a Luz, o Poder, o Conhecimento, a visão e pensamento mais altos a Ananda, vêm de cima. É possível que, até um certo ponto, eles possam vir de dentro, mas isso é porque o ser psíquico está aberto a eles diretamente e eles vêm primeiro aí e então revelam-se no restante do ser a partir do psíquico ou pelo seu vir à frente. Uma revelação a partir de dentro ou por uma descida de cima, esses são os dois modos soberanos do Yoga siddhi. Um esforço da mente ou emoções exteriores de superfície, uma Tapasya de alguma espécie, podem parecer desenvolver algo dessas coisas, mas os resultados são usualmente incertos e fragmentários quando comparados aos resultados dos dois modos radicais. É por isso que neste yoga nós insistimos sempre em uma “abertura” – uma abertura da mente, vital e físico interiores para a parte mais interior em nós, o psíquico, e uma abertura para cima àquilo que está acima da mente – como indispensáveis para os frutos da sadhana.

A razão subjacente para isso é que essa pequena mente, vida e corpo que nós chamamos nós mesmos é apenas um movimento de superfície e não nosso “si” real. É apenas uma pequena partícula exterior de personalidade que é colocada à frente para uma breve vida, para o jogo da ignorância. Essa partícula de personalidade equipada com uma mente ignorante tropeçando em busca de fragmentos da verdade, um vital ignorante buscando freneticamente fragmentos de prazer, um físico obscuro e principalmente subconsciente recebendo os impactos de coisas e mais sofrendo que possuindo a dor ou prazer resultantes. Tudo isso é aceito até que a mente se torne desgostosa e comece a buscar pela Verdade real de si própria e das coisas, o vital se torne desgostoso e comece a cogitar se não existe tal coisa como uma real bem-aventurança, e o físico se torne cansado e deseje libertação de si próprio e de suas dores e prazeres. Então é possível para a pequena e ignorante partícula de personalidade voltar-se para seu real “Self” e, com ele, para essas coisas maiores – ou ainda para a extinção de si própria, Nirvana.

O Self real não está em nenhum lugar na superfície, mas fundo dentro e acima. Dentro está a alma suportando uma mente interior, um vital interior, um físico interior nos quais há uma capacidade para amplidão universal e com ela, para as coisas agora buscadas – um contato direto com a verdade do si e das coisas, o desfrute de uma bem-aventurança universal, a libertação das pequenezas e sofrimentos aprisionados do corpo físico grosseiro. Mesmo na Europa, a existência de algo por detrás da superfície é agora frequentemente admitida, mas sua natureza é confundida e este algo é chamado de subconsciente ou subliminal, enquanto na realidade ele é muito consciente em sua própria maneira e não subliminal, mas está apenas por detrás do véu. Ele está, conforme nossa psicologia, conectado à pequena personalidade exterior por certos centros de consciência dos quais nós nos tornamos conscientes pelo yoga. Apenas uma pequena parcela do ser interior escapa através desses centros para a vida exterior, mas esse pouco é a melhor parte de nós e responsável por nossa arte, poesia, filosofia, ideais, aspirações religiosas, esforços para o conhecimento e perfeição. Mas os centros interiores estão em sua maior parte fechados ou adormecidos – abri-los e torná-los ativos é uma das metas do yoga. Conforme eles se abrem, os poderes e possibilidades do ser interior são também elevados em nós; despertamos inicialmente para uma consciência mais ampla e então para uma consciência cósmica; não somos mais pequenas personalidades separadas com vidas limitadas, mas centros de uma ação

universal e em contato direto com forças cósmicas. Mais ainda, ao invés de sermos brinquedos relutantes dessas forças, como o é a personalidade de superfície, podemos nos tornar, até certo ponto, conscientes e mestres do jogo da natureza – o quão longe isso vai depende do desenvolvimento do ser interior e de sua abertura acima para os níveis espirituais mais altos. Ao mesmo tempo, a abertura do centro do coração liberta o ser psíquico, que nos impele a tornarmos cômicos do Divino dentro e da verdade mais alta acima de nós

Pois o Si espiritual mais alto não está nem mesmo por detrás de nossa personalidade e existência corporal, mas está acima delas e as excede inteiramente. O mais alto dos centros interiores está na cabeça, assim como o mais profundo é o do coração; mas o centro que se abre diretamente ao Si está acima da cabeça, inteiramente fora do corpo físico, naquilo que é chamado o corpo sutil, *suksma sarira*. Esse Si tem dois aspectos e os resultados decorrentes de realizá-los correspondem a esses dois aspectos. Um é estático, uma condição de uma paz, liberdade e silêncio amplos: o Si silencioso não é afetado por qualquer ação ou experiência; ele as suporta silenciosamente, mas, contudo, não parece originá-las, antes parece permanecer por detrás, desapegado ou não envolvido com elas, *udasina*. O outro aspecto é dinâmico e é experienciado como um Si ou Espírito cósmico que não apenas sustenta, mas origina e contém toda a ação cósmica – não apenas a parte que se refere ao nossos sis físicos, mas também de tudo o que está além deles – esse mundo e todos os outros mundos, tanto as extensões suprafísicas quanto as extensões físicas do universo. Além disso, nós sentimos o Si como uno em tudo; mas também nós o sentimos como acima de tudo, transcendente, ultrapassando todo nascimento individual ou existência cósmica. Chegar a esse Si universal – uno em tudo – é ser libertado do ego; o ego ou se torna uma pequena circunstância instrumental na consciência ou mesmo desaparece completamente de nossa consciência. Essa é a extinção ou Nirvana do ego. Entrar no si transcendente acima de tudo nos torna capazes de transcender inteiramente mesmo a consciência e ação cósmicas – este pode ser o caminho para uma completa libertação da existência-de-mundo, que é chamada também extinção, *laya*, *moksa*, *nirvana*.

Deve-se notar, porém, que a abertura para cima não leva necessariamente apenas à paz, silêncio e Nirvana. O *sadhaka* torna-se consciente não apenas de uma grande, eventualmente de uma infinita paz, silêncio e amplitude acima de nós, como se estivesse acima da cabeça e se estendesse a todo o espaço físico e suprafísico, mas também pode tornar-se consciente de outras coisas – uma vasta Força na qual tudo é poder, uma vasta Luz na qual está todo o conhecimento, uma vasta Ananda na qual está toda bem-aventurança e êxtase. No início eles surgem como algo essencial, indeterminado, absoluto, simples, *Kevala*: um Nirvana no qual nenhuma dessas coisas parece possível. Mas nós podemos vir a perceber também que essa Força contém todas as forças, essa Luz todas as luzes, essa Ananda toda a alegria e bem-aventurança possíveis. E tudo isso pode descer em nós. Qualquer um deles e todos eles podem descer, não apenas a paz; apenas o mais seguro é trazer primeiro uma absoluta calma e paz, pois esta torna a descida do restante mais segura; de outro modo pode ser difícil para a natureza exterior conter ou sustentar tanta Força, Luz, Conhecimento ou Ananda. Todas essas coisas juntas constituem o que nós chamamos a consciência espiritual mais alta, ou Consciência Divina. A abertura psíquica através do coração nos coloca principalmente em conexão com o Divino individual, o Divino em sua relação interior conosco; esta é especialmente a fonte do amor e *bhakti*. Essa abertura para cima nos coloca em relação direta com todo o Divino e pode criar em nós a consciência divina e um novo nascimento ou nascimentos do espírito.

Quando a Paz é estabelecida, essa Força mais alta ou Divina acima pode descer e trabalhar em nós. Ela desce normalmente primeiro na cabeça e liberta os centros mentais interiores, então

para o centro do coração e liberta integralmente o ser psíquico e o ser emocional, em seguida no umbigo e outros centros vitais e liberta o vital interior, então no muladhara e abaixo e liberta o ser físico interior. Ela trabalha ao mesmo tempo para a perfeição e para a libertação; ela toma toda a natureza parte por parte e lida com ela, rejeitando o que deve ser rejeitado, sublimando o que deve ser sublimado, criando o que deve ser criado. Ela integra, harmoniza e estabelece um novo ritmo na natureza. Pode trazer para baixo também uma força mais e mais alta e extensões da natureza mais alta até que, se essa for a meta da sadhana, torna possível trazer para baixo a força e existência supramentais. Tudo isso é preparado e assistido e impulsionado pelo trabalho do ser psíquico no centro do coração; quanto mais ele está aberto, na frente, ativo, mais rápido, seguro e fácil pode ser o trabalho da Força. Quanto mais o amor e bhakti e entrega crescerem no coração, mais rápida e perfeita torna-se a evolução da sadhana. Pois a descida e transformação implica ao mesmo tempo um crescente contato e união com o Divino.

Essa é a explicação da razão e funcionamento fundamentais da sadhana. É evidente que as duas coisas mais importantes aqui são a abertura do centro do coração e da abertura dos centros mentais a tudo o que está por detrás e acima deles. Pois o coração se abre ao ser psíquico e os centros da mente se abrem para a consciência mais alta, e o nexa entre o ser psíquico e a consciência mais alta é o principal meio do siddhi. A primeira abertura é efetuada por uma concentração no coração, um chamado para que o Divino se manifeste dentro de nós e através do psíquico tome e conduza toda a natureza. Aspiration, prece, bhakti, amor e entrega são os principais suportes desta parte da sadhana - acompanhados por uma rejeição de tudo o que se coloca como obstáculo no caminho daquilo a que nós aspiramos. A segunda abertura é efetuada por uma concentração da consciência na cabeça (depois, acima dela) e uma aspiration e um chamado e uma vontade sustentada para a descida da Paz, Poder, Luz, Conhecimento e Ananda divinos para dentro do ser - a Paz primeiro ou a Paz e Força juntos. Alguns realmente recebem primeiramente a Luz ou Ananda ou algum súbito derramar-se de conhecimento. Em alguns há primeiro uma abertura que lhes revela um vasto e infinito Silêncio, Força, Luz ou Bem-Aventura acima deles e depois ou eles ascendem a isto ou essas coisas começam a descer para a natureza mais baixa. Em os outros, ocorre uma descida, primeiro na cabeça, em seguida, abaixo para o nível do coração, depois para o umbigo e abaixo e por todo o corpo, ou então uma abertura inexplicável - sem qualquer sensação de descida - de paz, luz, amplitude ou poder, ou então uma abertura horizontal em uma consciência cósmica ou uma explosão de conhecimento em uma mente subitamente ampliada. O que vier deve ser bem-vindo - pois não há regra absoluta para todos - mas se a paz não veio primeiro, é preciso ter cuidado para não se inflar em júbilo ou perder o equilíbrio. O movimento fundamental, porém, é quando a Força Divina ou Shakti, o poder da Mãe desce e toma conta, pois então a organização da consciência e um maior embasamento do yoga começam.

O resultado da concentração não é geralmente imediato - embora para alguns venha um florescimento rápido e repentino; mas para a maioria há um tempo adaptação ou de preparação mais curto ou mais longo, especialmente se a natureza não foi preparada, em uma certa medida, por aspiration e Tapasya. A vinda do resultado pode, algumas vezes, ser auxiliada associando-se à concentração alguns dos processos do yoga antigo. Há o processo Adwaita do caminho do conhecimento - o rejeitar da identificação com a mente, vital e corpo, dizendo continuamente "Eu não sou a mente", "Eu não sou o vital", "Eu não sou o corpo" , olhando essas coisas como separadas do verdadeiro eu - e, após algum tempo, a pessoa sente todos os processos mentais, vitais e físicos e o próprio sentido de mente, vital, e corpo tornarem-se externos, uma ação exterior, enquanto dentro e desconectado deles cresce o sentido de um ser auto-existente separado, que se abre para a realização do espírito cósmico e transcendente. Há também o

método - um método muito poderoso - do Sankhyas, a separação do Purusha e Prakriti. Reforça-se na mente a posição de Testemunha - toda a ação da mente, vital e físico torna-se uma ação exterior que não é eu mesmo ou meu, mas pertence à natureza e tem sido cumprida fora de mim. Eu sou o Purusha testemunha; eu sou silencioso, desapegado, não vinculado a qualquer uma dessas coisas. Cresce em consequência uma divisão no ser; o sadhaka sente dentro de si o crescimento de uma consciência separada calma e silenciosa que se sente desconectada do jogo de superfície da mente e da natureza vital e física. Usualmente, quando isso ocorre, é possível para trazer para baixo muito rapidamente a paz da consciência mais alta e a ação da Força mais alta e o avançar pleno do yoga. Mas frequentemente a própria Força desce primeiro em resposta à concentração e chamado e então, se estas coisas são necessárias, ela as faz e utiliza qualquer outro meio ou processo que for útil ou indispensável.

Mais uma coisa. Neste processo de descida e de trabalho é muito importante não confiar inteiramente em si mesmo, mas confiar na orientação do Guru e submeter tudo o que acontece ao seu julgamento e arbitragem e decisão. Pois frequentemente ocorre que as forças da natureza inferior são estimuladas e excitadas pela descida e querem se mesclar com ela e voltá-la em seu próprio benefício. Muitas vezes acontece também que algum Poder ou Poderes não divinos em sua natureza se apresentam como o Senhor Supremo ou como a Mãe Divina e reivindicam o serviço e entrega do ser. Se estas coisas são aceitas, haverá consequências extremamente desastrosas. Se, de fato, há o consentimento do sadhaka à atuação somente do Divino e a submissão ou entrega a esse seu conduzir, então tudo pode correr sem problemas. Este consentimento e uma rejeição a todas as forças egoístas ou forças que apelam ao ego é a salvaguarda em todo o processo da sadhana. Mas os caminhos da natureza estão cheios de armadilhas, os disfarces do ego são inúmeros, as ilusões dos Poderes das Trevas, Rakshasi Maya, são extraordinariamente habilidosas; a razão é um guia insuficiente e muitas vezes se torna um traidor; o desejo vital está sempre conosco tentando nos fazer seguir qualquer chamado sedutor. Esta é a razão pela qual neste yoga insistimos tanto no que chamamos samarpana - inadequadamente representado pela palavra entrega. Se o centro do coração está totalmente aberto e o psíquico está sempre no controle, então não há questão; tudo é seguro. Mas o psíquico pode, a qualquer momento, ser velado por uma irrupção do mais baixo. São apenas alguns poucos que estão isentos destes perigos e são precisamente aqueles para quem a entrega é facilmente possível. A guiança de quem, por identidade, é ou representa o Divino é, nessa difícil empreitada, imperativo e imprescindível.

O que escrevi pode ajudá-lo a ter uma ideia mais clara do que quero dizer com o processo central do yoga. Eu escrevi de forma extensa*, mas, naturalmente, pude abranger apenas as coisas fundamentais. O que quer que pertença à circunstância e detalhe deve surgir na medida em que a pessoa desenvolve o método, ou melhor, o próprio método se desenvolve – pois isto é o que usualmente ocorre quando há um início efetivo da ação da sadhana.

THE CENTRAL PROCESS OF INTEGRAL YOGA

I have said that the most decisive way for the Peace or the Silence to come is by a descent from above. In fact, in reality though not always in appearance, that is how they always come; – not in appearance always, because the sadhak is not always conscious of the process; he feels the peace settling in him or at least manifesting, but he has not been conscious how and whence it came. Yet it is the truth that all that belongs to the higher consciousness comes from above, not only the spiritual peace and silence, but the Light, the Power, the Knowledge, the higher seeing and thought, the Ananda come from above. It is also possible that up to a certain point they may come from within, but this is because the psychic being is open to them directly and they come first there and then reveal themselves in the rest of the being from the psychic or by its coming into the front. A disclosure from within or a descent from above, these are the two sovereign ways of the Yoga-siddhi. An effort of the external surface mind or emotions, a Tapasya of some kind may seem to build up some of these things, but the results are usually uncertain and fragmentary, compared to the result of the two radical ways. That is why in this yoga we insist always on an 'opening' – an opening inwards of the inner mind, vital, physical to the inmost part of us, the psychic, and an opening upwards to what is above the mind – as indispensable for the fruits of the sadhana.

The underlying reason for this is that this little mind, vital and body which we call ourselves is only a surface movement and not our 'self' at all. It is an external bit of personality put forward for one brief life, for the play of the Ignorance. It is equipped with an ignorant mind stumbling about in search of fragments of truth, an ignorant vital rushing about in search of fragments of pleasure, an obscure and mostly subconscious physical receiving the impacts of things and suffering rather than possessing a resultant pain or pleasure. All that is accepted until the mind gets disgusted and starts looking about for the real Truth of itself and things, the vital gets disgusted and begins wondering whether there is not such a thing as real bliss and the physical gets tired and wants liberation from itself and its pains and pleasures. Then it is possible for the little ignorant bit of personality to get back to its real Self and with it to these greater things – or else to extinction of itself, Nirvana.

The real Self is not anywhere on the surface but deep within and above. Within is the soul supporting an inner mind, inner vital, inner physical in which there is a capacity for universal wideness and with it for the things now asked for – direct contact with the truth of self and things, taste of a universal bliss, liberation from the imprisoned smallness and sufferings of the gross physical body. Even in Europe the existence of something behind the surface is now very frequently admitted, but its nature is mistaken and it is called subconscious or subliminal, while really it is very conscious in its own way and not subliminal but only behind the veil. It is, according to our psychology, connected with the small outer personality by certain centres of consciousness of which we become aware by yoga. Only a little of the inner being escapes through these centres into the outer life, but that little is the best part of ourselves and responsible for our art, poetry, philosophy, ideals, religious aspirations, efforts at knowledge and perfection. But the inner centres are for the most part closed or asleep – to open them and make them awake and active is one aim of yoga. As they open, the powers and possibilities of the inner being also are aroused in us; we awake first to a larger consciousness and then to a cosmic consciousness; we are no longer little separate personalities with limited lives but centres of a universal action and in direct contact with cosmic forces. Moreover, instead of being unwillingly playthings of the latter, as is the surface person, we can become to a certain extent conscious and masters of the play of nature – how far this goes depending on the development of the inner

being and its opening upward to the higher spiritual levels. At the same time the opening of the heart centre releases the psychic being which proceeds to make us aware of the Divine within us and of the higher Truth above us.

For the highest spiritual Self is not even behind our personality and bodily existence but is above it and altogether exceeds it. The highest of the inner centres is in the head, just as the deepest is the heart; but the centre which opens directly to the Self is above the head, altogether outside the physical body, in what is called the subtle body, *sūkṣma śarīra*. This Self has two aspects and the results of realising it correspond to these two aspects. One is static, a condition of wide peace, freedom, silence: the silent Self is unaffected by any action or experience; it impartially supports them but does not seem to originate them at all, rather to stand back detached or unconcerned, *udāsīna*. The other aspect is dynamic and that is experienced as a cosmic Self or Spirit which not only supports but originates and contains the whole cosmic action – not only that part of it which concerns our physical selves but also all that is beyond it – this world and all other worlds, the supraphysical as well as the physical ranges of the universe. Moreover, we feel the Self as one in all; but also we feel it as above all, transcendent, surpassing all individual birth or cosmic existence. To get into the universal Self – one in all – is to be liberated from ego; ego either becomes a small instrumental circumstance in the consciousness or even disappears from our consciousness altogether. That is the extinction or Nirvana of the ego. To get into the transcendent self above all makes us capable of transcending altogether even cosmic consciousness and action – it can be the way to that complete liberation from the world-existence which is called also extinction, *laya, mokṣa, nirvāṇa*.

It must be noted however that the opening upward does not necessarily lead to peace, silence and Nirvana only. The sadhak becomes aware not only of a great, eventually an infinite peace, silence, wideness above us, above the head as it were and extending into all physical and supraphysical space, but also he can become aware of other things – a vast Force in which is all power, a vast Light in which is all knowledge, a vast Ananda in which is all bliss and rapture. At first they appear as something essential, indeterminate, absolute, simple, *kevala*: a Nirvana into any of these things seems possible. But we can come to see too that this Force contains all forces, this Light all lights, this Ananda all joy and bliss possible. And all this can descend into us. Any of them and all of them can come down, not peace alone; only the safest is to bring down first an absolute calm and peace, for that makes the descent of the rest more secure; otherwise it may be difficult for the external nature to contain or bear so much Force, Light, Knowledge or Ananda. All these things together make what we call the higher spiritual or Divine Consciousness. The psychic opening through the heart puts us primarily into connection with the individual Divine, the Divine in his inner relation with us; it is especially the source of love and bhakti. This upward opening puts us into direct relation with the whole Divine and can create in us the divine consciousness and a new birth or births of the spirit.

When the Peace is established, this higher or Divine Force from above can descend and work in us. It descends usually first into the head and liberates the inner mind centres, then into the heart centre and liberates fully the psychic and emotional being, then into the navel and other vital centres and liberates the inner vital, then into the Muladhara and below and liberates the inner physical being. It works at the same time for perfection as well as liberation; it takes up the whole nature part by part and deals with it, rejecting what has to be rejected, sublimating what has to be sublimated, creating what has to be created. It integrates, harmonises, establishes a new rhythm in the nature. It can bring down too a higher and yet higher force and range of the higher nature until, if that be the aim of the sadhana, it becomes possible to bring down the supramental

force and existence. All this is prepared, assisted, farthered by the work of the psychic being in the heart centre; the more it is open, in front, active, the quicker, safer, easier the working of the Force can be. The more love and bhakti and surrender grow in the heart, the more rapid and perfect becomes the evolution of the sadhana. For the descent and transformation imply at the same time an increasing contact and union with the Divine.

That is the fundamental rationale of the sadhana. It will be evident that the two most important things here are the opening of the heart centre and the opening of the mind centres to all that is behind and above them. For the heart opens to the psychic being and the mind centres open to the higher consciousness and the nexus between the psychic being and the higher consciousness is the principal means of the siddhi. The first opening is effected by a concentration in the heart, a call to the Divine to manifest within us and through the psychic to take up and lead the whole nature. Aspiration, prayer, bhakti, love, surrender are the main supports of this part of the sadhana – accompanied by a rejection of all that stands in the way of what we aspire for. The second opening is effected by a concentration of the consciousness in the head (afterwards, above it) and an aspiration and call and a sustained will for the descent of the divine Peace, Power, Light, Knowledge, Ananda into the being – the Peace first or the Peace and Force together. Some indeed receive Light first or Ananda first or some sudden pouring down of knowledge. With some there is first an opening which reveals to them a vast infinite Silence, Force, Light or Bliss above them and afterwards either they ascend to that or these things begin to descend into the lower nature. With others there is either the descent, first into the head, then down to the heart level, then to the navel and below and through the whole body, or else an inexplicable opening – without any sense of descent – of peace, light, wideness or power, or else a horizontal opening into the cosmic consciousness or in a suddenly widened mind an outburst of knowledge. Whatever comes has to be welcomed – for there is no absolute rule for all – but if the peace has not come first, care must be taken not to swell oneself in exultation or lose the balance. The capital movement however is when the Divine Force or Shakti, the power of the Mother comes down and takes hold, for then the organization of the consciousness begins and the larger foundation of the yoga.

The result of the concentration is not usually immediate – though to some there comes a swift and sudden outflowering; but with most there is a time longer or shorter of adaptation or preparation, especially if the nature has not been prepared already to some extent by aspiration and Tapasya. The coming of the result can sometimes be aided by associating with the concentration one of the processes of the old yoga. There is the Advaita process of the way of knowledge – one rejects from oneself the identification with the mind, vital, body, saying continually “I am not the mind”, “I am not the vital”, “I am not the body”, seeing these things as separate from one's real self – and after a time one feels all the mental, vital, physical processes and the very sense of mind, vital, body becoming externalised, an outer action, while within and detached from them there grows the sense of a separate self-existent being which opens into the realisation of the cosmic and transcendent spirit. There is also the method – a very powerful method – of the Sankhyas, the separation of the Purusha and the Prakriti. One enforces on the mind the position of the Witness – all action of mind, vital, physical becomes an outer play which is not myself or mine, but belongs to Nature and has been enforced on an outer me. I am the witness Purusha; I am silent, detached, not bound by any of these things. There grows up in consequence a division in the being; the sadhak feels within him the growth of a calm silent separate consciousness which feels itself quite apart from the surface play of the mind and the vital and physical Nature. Usually when this takes place, it is possible very rapidly to bring down the peace of the higher consciousness and the action of the higher Force and the full march of

the yoga. But often the Force itself comes down first in response to the concentration and call and then, if these things are necessary, it does them and uses any other means or process that is helpful or indispensable.

One thing more. In this process of the descent from above and the working it is most important not to rely entirely on oneself, but to rely on the guidance of the Guru and to refer all that happens to his judgment and arbitration and decision. For it often happens that the forces of the lower nature are stimulated and excited by the descent and want to mix with it and turn it to their profit. It often happens too that some Power or Powers undivine in their nature present themselves as the Supreme Lord or as the Divine Mother and claim the being's service and surrender. If these things are accepted, there will be an extremely disastrous consequence. If indeed there is the assent of the sadhak to the Divine working alone and the submission or surrender to that guidance, then all can go smoothly. This assent and a rejection of all egoistic forces or forces that appeal to the ego are the safeguard throughout the sadhana. But the ways of nature are full of snares, the disguises of the ego are innumerable, the illusions of the Powers of Darkness, Rakshasi Maya, are extraordinarily skilful; the reason is an insufficient guide and often turns traitor; vital desire is always with us tempting to follow any alluring call. This is the reason why in this yoga we insist so much on what we call Samarpana – rather inadequately rendered by the English word surrender. If the heart centre is fully opened and the psychic is always in control, then there is no question; all is safe. But the psychic can at any moment be veiled by a lower upsurge. It is only a few who are exempt from these dangers and it is precisely those to whom surrender is easily possible. The guidance of one who himself is by identity or represents the Divine is in this difficult endeavour imperative and indispensable.

What I have written may help you to get some clear idea of what I mean by the central process of the yoga. I have written at some length but, naturally, could cover only the fundamental things. Whatever belongs to circumstance and detail must arise as one works out the method, or rather as it works itself out – for the last is what usually happens when there is an effective beginning of the action of the sadhana.